

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 03. November 2025** ▪  
**„Kindheitserinnerungen“ mit Johann Lafer**



**Julia Lichtner**

**Mit Sellerie-Risotto gefüllte Paprika mit Tomatensauce, Parmesanchip und Kräuter-Öl**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für die gefüllte Paprika:**

100 g Risottoreis  
 1 rote Paprikaschote  
 ¼ Knollensellerie mit Grün  
 ½ Gemüsezwiebel  
 200 g Parmesan  
 50 g kalte Butter  
 500 ml Gemüsefond  
 Weißwein, zum Ablöschen  
 Olivenöl, zum Anbraten  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 220 Grad Grillfunktion vorheizen.

Paprikaschote waschen, halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Mit Öl beträufeln, salzen und in einer Auflaufform in den Ofen schieben.

Gemüsefond erwärmen.

Zwiebel abziehen, in kleine Würfel schneiden und mit Öl in einem Topf anschwitzen. Sellerie schälen, in kleine Würfel schneiden und mit dem Reis zu den Zwiebeln geben. Alles kurz im Öl anbraten. Mit Weißwein ablöschen, verkochen lassen, dann nach und nach den warmen Gemüsefond aufgießen und rühren bis ein cremiges Risotto entsteht. Parmesan reiben und in das Risotto geben. Hitze reduzieren. Kalte Butter unter das Risotto rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Tomatensauce:**

150 g gelbe Datteltomaten  
 150 g rote Datteltomaten  
 ½ Gemüsezwiebel  
 250 ml passierte Datteltomaten  
 250 ml passierte Tomaten  
 1 EL flüssiger Honig  
 Olivenöl, zum Anbraten  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen, in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen, Honig dazu geben und leicht karamellisieren lassen.

Einen Teil der roten und gelben Tomaten vierteln und zu den Zwiebeln geben. Mit den passierten Tomaten ablöschen, salzen und einkochen lassen.

Die restlichen Tomaten halbieren. In einer Pfanne mit etwas Öl erhitzen, bis sie schöne Röstaromen bekommen. Mit etwas Honig beträufeln und karamellisieren lassen.

**Für den Parmesanchip:**

50 g Parmesan

Parmesan reiben. Einen Teil des Parmesans mit Hilfe eines Rings auf einem Backblech formen und kurz in den Ofen schieben.

**Für das Kräuter-Öl:**

Selleriegrüb, von oben  
 1 Bund Petersilie  
 250 ml Traubenkernöl  
 Salz, aus der Mühle

Petersilie, Selleriegrün, Traubenkernöl und Salz nach Geschmack in einen Mixer geben und das Kräuter-Öl herstellen.

Das fertige Öl kurz in einem kleinen Topf auf ca. 80 Grad erhitzen, dann Temperatur runterdrehen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.